๖
กายคตาสติภาวนา

ในตอนที่ผ่านมา ท่านผู้อ่านได้ศึกษาวิธีบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานมาแล้ว ถ้าหากว่าทดลองปฏิบัติแล้วยังไม่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ หรือได้ผลแล้วแต่ต้องการจะทดลองกรรมฐานอย่างอื่นบ้าง ก็ขอให้เปลี่ยนมาบำเพ็ญกายคตาสติภาวนาดูบ้าง บางทีอาจได้ผลดีหรือได้ผลดีเพิ่มขึ้น เพราะกายคตาสติหรือกายคตาสติภาวนานี้เป็นกรรมฐานที่นิยมกันมากอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในหมู่พระภิกษุสามเณร แม้ฆราวาสก็ปฏิบัติได้ผลเช่นกัน ฉะนั้น ในตอนนี้จะได้กล่าวถึงวิธีบำเพ็ญกายคตาสติโดยอาศัยแนวที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก

กายคตาสติแปลว่า "สติที่พิจารณาในร่างกาย" บางทีท่านเรียกว่า "กายคตาสติภาวนา" แปลว่า "การอบรมจิตโดยมีสติพิจารณาในร่างกาย" ถ้ามีกรรมฐานต่อท้ายเรียกว่า "กายคตาสติกรรมฐาน" แปลว่า "กรรมฐานโดยมีสติพิจารณาในร่างกาย" กายคตาสติเป็นคำสอนที่เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่ปรากฏว่ามีสอนกันในศาสนาอื่น ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญไว้เป็นอันมากในพระสูตรนั้นๆ เป็นต้นว่า ***"ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเอกอันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชสลดใจมาก เพื่อประโยชน์เป็นอันมาก เพื่อความเกษมเป็นอันมาก เพื่อสติสัมปชัญญะมาก เพื่อญาณทัสสนะ เพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อทำให้แจ้งซึ่งวิชชา วิมุติและอริยผล ธรรมอันเอกคือ กายคตาสติ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดบริโภคกายคตาสติ ภิกษุเหล่านั้นชื่อว่าได้บริโภคอมตะ"*** เป็นต้น

กายคตาสติเป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ ประการ ส่วนในกายคตาสติสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าตรัสกายคตาสติไว้ถึง ๑๔ หมวด คือ

- อานาปานปัพพะ (หมวดว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ) ๑
- อิริยาบถปัพพะ (หมวดว่าด้วยการกำหนดอิริยาบถ) ๑
- จตุสัมปชัญญปัพพะ (หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะในอิริยาบถ ๔) ๑
- ปฏิกูลมนสิการปัพพะ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาความเป็นของปฏิกูลในร่างกาย) ๑
- ธาตุมนสิการปัพพะ (หมวดว่าด้วยการกำหนดธาตุ ๔) ๑
- สิวัฏฐิกปัพพะ (หมวดว่าด้วยป่าช้า) ๙ ชนิด

การจัดหมวดเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับที่ตรัสไว้ในกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ในที่นี้จะได้กล่าวถึงกายคตาสติที่ท่านกล่าวถึงในปฏิกูลมนสิการปัพพะเท่านั้น คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่เรียกว่า "ทวัตติงสาการ" ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด ปฏิกูล ไม่งามทั้งสิ้น ฉะนั้น การเจริญทวัตติงสาการก็คือการเจริญกายคตาสตินั่นเอง การเจริญกรรมฐานนี้ก็เพื่อกำจัดราคะเป็นสำคัญ และเหมาะสำหรับคนราคจริต คือ คนที่มีความใคร่เป็นเจ้าเรือน

ทวัตติงสาการที่นำมาใช้ปฏิบัติมากที่สุดก็คือ "ตจปัญจกกรรมฐาน" คือ กรรมฐานมีหนังเป็นที่ห้า ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง (หนังเป็นข้อที่ห้า) อีกอย่างหนึ่ง ตจปัญจกกรรมฐานนี้เรียกว่า "มูลกรรมฐาน" คือ กรรมฐานเดิม ทั้งนี้ก็เพราะว่ากรรมฐานทั้งห้าข้อนี้ พระอุปัชฌาย์จะบอกให้แก่ผู้ที่จะเข้ามาบวชใหม่ตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาขอบวช คือก่อนจะบวชเป็นภิกษุและสามเณรครองผ้ากาสาวพัสตร์ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระอุปัชฌาย์บอกกรรมฐานนี้ก่อนเพื่อป้องกันราคะ เพื่อให้มีความสุขในชีวิตพรหมจรรย์ อันแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาถือหลักปฏิบัติกรรมฐานเป็นสิ่งสำคัญมาก จึงต้องให้ทุกคน

ได้ปฏิบัติตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาขอบรรพชา และเป็นกรรมฐานที่ให้นำมาใช้ก่อนกรรมฐานอื่นใด ก็คือ "ตจปัญจกกรรมฐาน" อันเป็นส่วนหนึ่งในทวัตติงสาการหรือกายคตาสติภาวนานั่นเอง

ทวัตติงสาการ

"ทวัตติงสาการ" คือ อาการ ๓๒ ในร่างกาย ผู้เจริญกรรมฐานนั้นท่านให้พิจารณาอาการทุกส่วนในร่างกายทั้งของตนเองและของคนอื่นให้เห็นว่าเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด ไม่งามทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกายคตาสติสูตรว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก คือ ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกาย คือ

๑. ผม (เกสา) ๒. ขน (โลมา)

๓. เล็บ (นขา) ๔. ฟัน (ทนฺตา)

๕. หนัง (ตโจ)

(ห้าข้อนี้เรียกว่า "ตจปัญจกะ" คือ มีหนังเป็นที่ห้า)

๖. เนื้อ (มํสํ) ๗. เอ็น (นหารู)

๘. กระดูก (อฏฺฐี) ๙. เยื่อในกระดูก (อฏฺฐิมิญฺชํ)

๑๐. ไต (วกฺกํ)[๖๗]

(ห้าข้อนี้เรียกว่า "วักกปัญจกะ" คือ มีม้ามเป็นที่ห้า)

๑๑. หัวใจ (หทยํ) ๑๒. ตับ (ยกนํ)

๑๓. พังผืด (กิโลมกํ) ๑๔. ม้าม (ปิหกํ)

๑๕. ปอด (ปปฺผาสํ)

(ห้าข้อนี้เรียกว่า "ปัปผาสปัญจกะ" คือ มีปอดเป็นที่ห้า)

---

[๖๗] "วกฺกํ" (ไต) กับ "ปิหกํ" (ม้าม) โบราณแปลกลับกันเสียว่า วกฺกํ คือ ม้าม ปิหกํ คือ ไต แต่เมื่อตรวจดูทางสรีรวิทยาในปัจจุบันแล้ว เห็นว่าไม่ถูกต้อง จึงแปลเสียใหม่ ดังที่ปรากฏในคำแปลนี้.

๑๖. ไส้ใหญ่ (อนฺตํ) ๑๗. ไส้น้อย (อนฺตคุณํ)
๑๘. อาหารใหม่ (อุทริยํ) ๑๙. อาหารเก่า (กรีสํ)
๒๐. มันสมอง (มตฺถลุงฺคํ)
(ห้าข้อนี้เรียกว่า "มัตถลุงคปัญจกะ" คือ มีมันสมองเป็นที่ห้า)
๒๑. ดี (ปิตฺตํ) ๒๒. เสลด (เสมฺหํ)
๒๓. หนอง (ปุพฺโพ) ๒๔. เลือด (โลหิตํ)
๒๕. เหงื่อ (เสโท) ๒๖. มันข้น (เมโท)
(หกข้อนี้เรียกว่า "เมทัจฉักกะ" คือ มีมันข้นเป็นที่หก)
๒๗. น้ำตา (อสฺสุ) ๒๘. มันเหลว (วสา)
๒๙. น้ำลาย (เขโฬ) ๓๐. น้ำมูก (สิงฺฆาณิกา)
๓๑. ไขข้อ (ลสิกา) ๓๒. มูตร (มุตฺตํ)
(หกข้อนี้เรียกว่า "มุตตัจฉักกะ" คือ มีมูตรเป็นที่หก)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนได้มีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญชาติต่าง ๆ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดีแก้ได้นั้นออกแล้วพึงเห็นว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วทอง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมเห็นกายนี้แล ข้างบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความพล่านที่อาศัยเรือน (ความคิดทางกามราคะ) เสียได้ เพราะละความคิดพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นภายในเท่านั้นย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ"[๖๘]

---

[๖๘] มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ๑๔/๒๙๗/๒๐๕-๒๐๖.

ทวัตติงสาการที่ตรัสไว้ในกายคตาสติสูตรและมหาสติปัฏฐานสูตรไม่ได้กล่าวถึงมันสมองด้วย เพราะมันสมองสงเคราะห์เข้าในเยื่อในกระดูกเสียแล้ว จึงมีเพียง ๓๑ ข้อ แต่ในทวัตติงสาการซึ่งกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ได้นับมันสมองเข้าด้วย จึงรวมเป็น ๓๒ ประการพอดี และในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้ทั้ง ๓๒ ประการ เพื่อให้สมกับชื่อที่เรียกว่า "ทวัตติงสาการ" ซึ่งแปลว่า "อาการ ๓๒" และเพื่อให้เจริญทวัตติงสาการนี้ครบถ้วน

เป็นที่น่าสังเกตว่า การศึกษาศาสตร์ต่างๆ ในทางโลกนั้น ยิ่งศึกษาสูงขึ้นก็ดูเหมือนว่ายิ่งไกลตัวเราออกไปมากขึ้น เช่น การสำรวจอวกาศด้วยยานอวกาศของนักวิทยาศาสตร์สหรัฐอเมริกา รัสเซีย และของชาติต่างๆ ในปัจจุบัน แต่หลักพระพุทธศาสนายิ่งศึกษาสูงขึ้นก็ยิ่งมองเข้าหาตัวเรา ใกล้ตัวเรามากขึ้น เช่น กายคตาสติในส่วนทวัตติงสาการนี้ เป็นต้น

วิธีบำเพ็ญกายคตาสติ

ในการบำเพ็ญกายคตาสติกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องท่องด้วยปากให้จดจำได้ขึ้นใจ โดยท่องไปทีละหมวดทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมตามลำดับ เพราะเหตุนั้น เมื่อได้เรียนกรรมฐานนี้แล้ว ในขั้นต้นจะต้องทำการสาธยายด้วยวาจาก่อน และเมื่อจะทำการสาธยาย ผู้บำเพ็ญพึงกำหนดหมวดทั้งหลายมีตจปัญจกะเป็นต้น แล้วทำการสาธยายโดยอนุโลมและปฏิโลม ดังนี้

หมวดตจปัญจกะ

ท่องโดยอนุโลมว่า ***"ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง"*** และท่องโดยปฏิโลมว่า ***"หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"***

หมวดวักกปัญจกะ

ท่องโดยอนุโลมว่า ***"เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต"*** แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ***"ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"***

หมวดปัปผาสปัญจกะ

ท่องโดยอนุโลมว่า ***"หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด"*** แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ***"ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"***

หมวดมัตถลุงคปัญจกะ

ท่องโดยอนุโลมว่า ***"ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง"*** แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ***"มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"***

หมวดเมทัจฉักกะ

ท่องโดยอนุโลมว่า ***"ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น"*** แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ***"มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"***

หมวดมุตตัจฉักกะ

ท่องโดยอนุโลมว่า ***"น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร"*** แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า ***"มูตร ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา, น้ำข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"***

พึงสาธยายด้วยวาจาอย่างนี้กลับไปกลับมาตั้งร้อยครั้งพันครั้งหรือมากกว่านี้ จนกระทั่งจิตสงบอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนี้ เพราะจิตมักจะวิ่งพล่านไปข้างโน้นข้างนี้ แต่เมื่อตั้งใจกำหนดสาธยายบ่อย ๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนในอาการ ๓๒ นี้ ย่อมปรากฏแจ่มชัดในจิตของผู้บำเพ็ญได้ในที่สุด

ถ้าหากการท่องเป็นหมวด ๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นไม่สะดวกสำหรับบางท่าน เพราะต้องอาศัยความตั้งใจและความจำมาก ก็อาจเปลี่ยนมาสาธยายรวดเร็วทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมดังต่อไปนี้ก็ได้

โดยอนุโลมท่องว่า *"ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มัน เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร"* แล้วท่องโดยปฏิโลมว่า *"มูตร ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา, มันข้น เหลื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม"*

พึงท่องกลับไปกลับมาอย่างนี้สักร้อยครั้งพันครั้งหรือตามต้องการ จนกระทั่งสงบอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอก

อุคคหโกศล ๗

ความเป็นผู้ฉลาดในการเรียนหรือในการกำหนดกรรมฐานเรียกว่า "อุคคหโกศล" ในกายคตาสติกรรมฐานนี้มี ๗ อย่าง คือ

๑. การท่องด้วยวาจา

๒. การท่องจำด้วยใจ

๓. การกำหนดสี

๔. การกำหนดสัณฐาน

๕. การกำหนดทิศ

๖. การกำหนดโอกาส

๗. การกำหนดปริเฉท

๑. การท่องด้วยวาจา

การท่องด้วยวาจาในที่นี้หมายถึงว่า การบำเพ็ญกรรมฐานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องสาธยายด้วยปากก่อน จึงจะได้ผลดี ดังที่กล่าวถึงวิธีสาธยายมาแล้วในตอนต้น เพราะว่าในกรรมฐานที่จะต้องพิจารณาโดยความเป็นของปฏิกูลนี้ แม้

ท่านผู้ทรงพระไตรปิฎกในเวลาบำเพ็ญกรรมฐานนี้ก็ยังต้องทำสาธยายด้วยวาจาก่อน ด้วยว่าบางท่านเพียงแต่สาธยายเท่านั้น จิตใจก็สงบได้ ดังเช่น พระเถระ ๒ รูป ผู้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระมหาเทวเถระ ผู้อยู่ในมาลัยวิหารในประเทศศรีลังกา ทราบว่า เมื่อท่านทั้งสองรูปนั้นขอกรรมฐานกับท่านพระมหาเทวเถระ ท่านก็ให้บาลีในทวัตติงสาการแก่ท่านทั้งสองรูปนั้น โดยสั่งว่า ***"ท่านจงทำการสาธยายข้อนี้แหละเป็นเวลา ๔ เดือน"*** ท่านทั้งสองรูปนั้นแม้จะชำนาญคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา แต่เพราะเป็นผู้เชื่อฟังอาจารย์ จึงได้หมั่นสาธยายทวัตติงสาการติดต่อกัน ๔ เดือน จนได้สำเร็จพระโสดาบัน

เพราะฉะนั้น การท่องด้วยวาจาก่อนจึงมีความจำเป็นมากในการบำเพ็ญกรรมฐานนี้ เพราะเมื่อจำได้คล่องแล้ว การพิจารณาก็ง่ายขึ้น

๒. การท่องจำด้วยใจ

ในการบำเพ็ญกรรมฐานนี้ เมื่อท่องจำด้วยปากคล่องแล้วก็พึงท่องด้วยใจในทำนองเดียวกับการท่องด้วยปาก เป็นเพียงแต่ท่องอยู่ในใจ ไม่ออกเสียงเท่านั้น เพราะการท่องด้วยปากเป็นเหตุแห่งการท่องจำทางใจ และการท่องจำทางใจเป็นเหตุแห่งการแทงตลอดซึ่งลักษณะในกรรมฐานนั้น

๓. การกำหนดสี

การกำหนดสีก็คือพึงกำหนดว่า ในอาการ ๓๒ นั้น แต่ละส่วนเป็นสีอะไร คือเป็นสีดำ สีแดง สีเหลือง หรือสีขาว เป็นต้น เช่น ผม ถ้าเป็นสีดำหรือสีขาวก็ให้กำหนดรู้ว่าเป็นสีนั้นๆ

๔. การกำหนดสัณฐาน

การกำหนดสัณฐานคือกำหนดรูปร่างสัณฐานแห่งอาการ ๓๒ แต่ละส่วนที่เข้าไปกำหนดนั้นว่ามีรูปร่างลักษณะเช่นใด คือ กลม แบน ยาว สั้น หนา หรือบาง เช่น ผม มีลักษณะยาว เล็ก กลม มีสัณฐานเป็นดังคันชั่ง เป็นต้น

๕. การกำหนดทิศ

การกำหนดทิศคือกำหนดว่าส่วนนั้นๆ อยู่ในทิศใดของร่างกาย เช่น ผมอยู่ในทิศเบื้องบนหรือเบื้องล่าง เพราะในร่างกายนี้ท่านกำหนดทิศไว้ว่า ข้างบนตั้งแต่สะดือขึ้นไปจัดเป็นทิศเบื้องบน ข้างล่างจากสะดือลงมาจัดเป็นทิศเบื้องต่ำ ฉะนั้น พึงกำหนดว่าส่วนนี้อยู่ในทิศนี้ เพื่อจะส่งจิตไปกำหนดได้ถูกต้อง

๖. การกำหนดโอกาส

การกำหนดโอกาสคือการกำหนดที่ตั้งหรือที่อยู่ของส่วนนั้นๆ เช่น หนังหุ้มศีรษะเป็นโอกาสของผม เนื้อหุ้มกระดูกเอาไว้ ม้ามตั้งแนบอยู่บนพื้นท้องที่ข้างซ้ายของหัวใจ ปอดตั้งห้อยปิดอยู่ข้างบนหัวใจและตับในระหว่างนมทั้งสองเป็นต้น

๗. การกำหนดปริเฉท

การกำหนดปริเฉทคือกำหนดบริเวณหรือขอบข่ายของส่วนนั้นๆ เช่น ผม เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นรากเบื้องต่ำของตนที่แยงเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะประมาณเท่าปลายข้าวเปลือก เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยเส้นของกันและกัน หรือเนื้อ เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นที่ตั้งอยู่ที่โครงกระดูก เบื้องบนกำหนดด้วยหนัง ส่วนกว้างกำหนดด้วยชิ้นของกันและกัน เป็นต้น

ในการกำหนดส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้ง ๓๒ ส่วน แต่ละส่วนท่านกล่าวไว้ละเอียดในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนที่กล่าวถึงกายคตาสติกรรมฐาน นี้เป็นการศึกษาสรีรวิทยาตามแนวพระพุทธศาสนาที่ละเอียดและน่าสนใจมาก ทำให้เข้าใจและเห็นภาพส่วนต่างๆ ในร่างกายอย่างละเอียด ถ้าได้ไปดูในคัมภีร์วิสุทธิมรรคประกอบด้วยก็จะกำหนดได้ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น

ในการบำเพ็ญทวัตติงสาการนี้ ผู้ที่เคยผ่าศพเพื่อศึกษา เช่น แพทย์ หรือผู้ชำแหละหมูหรือวัว เป็นต้น ซึ่งมีอวัยวะต่างๆ คล้ายมนุษย์ หรือผู้ที่เคยเห็นอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์มาแล้ว โดยเฉพาะอวัยวะภายใน

เช่น ตับ ไต และไส้ เป็นต้น ย่อมกำหนดกรรมฐานนี้ได้ชัดดี ในปัจจุบันที่พิพิธภัณฑ์กรรมฐาน ณ ตึก ภ.ป.ร. วัดบวรนิเวศวิหาร ในกรุงเทพฯ มีการแสดงภาพกรรมฐานต่าง ๆ ทั้งที่เป็นภาพจริงและภาพประกอบไว้ให้ดูอย่างครบถ้วนน่าชมยิ่ง โดยเฉพาะในด้านอสุภกรรมฐานนั้นน่าดูมาก สำหรับอวัยวะทุกส่วนของร่างกายทั้ง ๓๒ ส่วน เป็นของจริงทั้งสิ้น ซึ่งนายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้สนใจในกรรมฐานมากได้นำไปแสดงไว้ในตู้กระจกตู้หนึ่งโดยเฉพาะ น่าศึกษามาก พิจารณาแล้วจะเห็นความปฏิกูลน่าเกลียดในร่างกายของคนเราอย่างเห็นได้ชัด ผู้ที่บำเพ็ญกรรมฐานนี้ หากได้ไปดูภาพที่พิพิธภัณฑ์กรรมฐานนี้ประกอบด้วยก็จะช่วยในการบำเพ็ญของตนได้มาก เพราะในการกำหนดกรรมฐานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องภาวนาจนกระทั่งเห็นส่วนแต่ละส่วนหรือทุกส่วนปรากฏเป็นของปฏิกูลไม่มีส่วนใดสวยงามเลย จิตจึงจะสงบ และกรรมฐานจึงปรากฏชัดได้

มนสิการโกศล

"มนสิการ" แปลว่า *การกำหนด การทำไว้ในใจ การพิจารณา* "โกศล" แปลว่า ความฉลาด ฉะนั้น มนสิการโกศลจึงหมายความว่า "ความฉลาดในการมนสิการ" ในการบำเพ็ญกายคตาสติกรรมฐานนี้ บางท่านทำได้ผล แต่บางท่านทำไม่ได้ผล ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเกิดมาจากความฉลาดในมนสิการและไม่ฉลาดในมนสิการนั่นเอง ท่านกล่าวเรื่องมนสิการโกศลไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐ อย่าง แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเพียง ๖ อย่าง เฉพาะที่จำเป็นมากในการบำเพ็ญกรรมฐานนี้เท่านั้น คือ

๑. มนสิการ โดยลำดับ
๒. มนสิการ โดยไม่รีบร้อนนัก
๓. มนสิการ โดยไม่เฉื่อยช้านัก
๔. มนสิการ โดยป้องกันความฟุ้งซ่าน

๕. มนสิการ โดยล่วงบัญญัติ

๖. มนสิการ โดยละไปตามลำดับ[๖๙]

๑. มนสิการโดยลำดับ

มนสิการโดยลำดับคือไม่สาธยาย (ท่อง) หรือกำหนดให้ลักลั่นหรือข้ามข้อ แต่มนสิการไปตามลำดับข้อ เพราะว่าเมื่อมนสิการไปโดยลักลั่น จิตของผู้ปฏิบัติจะเกิดความระอา เหนื่อยหน่าย เพราะไม่ได้รับความแช่มชื่นที่จะพึงได้รับจากการปฏิบัติ จะทำให้ไม่ได้ผลแห่งการปฏิบัติ เหมือนคนที่ไม่ฉลาดขึ้นสู่บันได ๓๒ ขั้นโดยลักลั่น คือข้ามไปทีละขั้น ก็จะทำให้ร่างกายอิดโรยอ่อนเพลียและอาจล้มหรือตกลงมาได้ ย่อมไม่อาจจะขึ้นบันไดได้สำเร็จ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้มนสิการไปโดยลำดับ

๒. มนสิการโดยไม่รีบร้อนนัก

เมื่อมนสิการโดยลำดับแล้วก็ต้องมนสิการโดยไม่รีบร้อนเกินไปด้วย เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติมนสิการโดยรีบร้อนเกินไป การกำหนดจะถึงที่สุดได้ก็จริง แต่กรรมฐานไม่แจ่ม ไม่อาจให้ถึงอัปปนาสมาธิได้ เปรียบเหมือนคนเดินทางไกลไม่คอยกำหนดทางที่ควรแวะและควรเว้น เดินกลับไปกลับมาอยู่ตั้ง ๗ ครั้งโดยรวดเร็ว เขาจะถึงปลายทางได้ก็จริง แต่ต้องเสียเวลาในการเดินกลับไปกลับมาเพราะไม่ได้กำหนดหนทางให้ดี ทางที่ดีควรถามเขาก่อนแล้วเดินทาง จะได้ไม่ต้องเสียเวลา เพราะฉะนั้น พึงมนสิการโดยไม่รีบร้อนนัก

๓. มนสิการโดยไม่เฉื่อยช้านัก

ในการมนสิการกายคตาสติกรรมฐานนี้ ผู้ปฏิบัติพึงมนสิการโดยไม่เฉื่อยช้านัก เพราะเมื่อมนสิการเฉื่อยช้าเกินไป กรรมฐานก็ไม่ถึงที่สุด แม้จะถึงก็ช้ามาก และไม่อาจจะได้อัปปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น พึงมนสิการโดยไม่เฉื่อยช้าเกินไป

---

[๖๙] วิสุทธิมรรค ๒/๒๐.

๔. มนสิการโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน

ในการมนสิการกรรมฐานนี้ หรือแม้ในกรรมฐานอื่นใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติพยายามป้องกันจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก คือไม่ปล่อยให้จิตคิดถึงอารมณ์ภายนอก เพราะเมื่อปล่อยจิต ไม่ป้องกันจิตโดยไม่พยายามใช้สติเหนี่ยวรั้งไว้ เมื่อจิตพล่านไปข้างนอก กรรมฐานย่อมเสื่อมคลาย เปรียบเหมือนคนเดินไปตามหนทางใกล้เหว มัวเหลียวดูไปข้างโน้นข้างนี้อยู่ การย่างเท้าก็อาจผิดพลาดได้ง่าย และอาจจะพลัดตกลงไปในเหวได้ เพราะฉะนั้น จึงควรมนสิการโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน โดยใช้สติเหนี่ยวรั้งไว้ให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

๕. มนสิการโดยล่วงบัญญัติ

คำว่า "บัญญัติ" ในที่นี้ คือการสมมติบัญญัติเรียกอาการทั้ง ๓๒ ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น แต่ท่านสอนไม่ให้ติดสมมติบัญญัติดังกล่าว คือไม่ให้ติดในชื่อของอาการ ๓๒ นี้ ในการมนสิการกรรมฐานนี้ ท่านสอนให้มนสิการโดยล่วงบัญญัติดังกล่าวเสีย คือให้มนสิการโดยตั้งใจว่าเป็นของปฏิกูลอย่างเดียว เพราะกรรมฐานนี้มุ่งให้เห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด เพื่อกำจัดราคะเป็นสำคัญ แล้วจิตใจจะเกิดความสงบในที่สุด

๖. มนสิการโดยละลำดับ

ตามปกติในการบำเพ็ญทวัตติงสาการนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมนสิการไปโดยลำดับ ไม่ให้ลักลั่นหรือข้ามข้อดังกล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ถ้าหากว่าเมื่อมนสิการไปหลายรอบทั้งอนุโลมและปฏิโลมแล้ว ในอาการ ๓๒ นั้น บางส่วนปรากฏชัดบางส่วนไม่ปรากฏให้จิตกำหนดได้ ในกรณีเช่นนี้ ท่านสอนว่าให้ละ คือทิ้งลำดับเสีย คือ ส่วนใดไม่ปรากฏก็ทิ้งเสีย พึงมนสิการเฉพาะส่วนที่ปรากฏเท่านั้น

เพราะว่า เมื่อท่านผู้เริ่มปฏิบัติกรรมฐานนี้มนสิการว่า "ผม" จิตก็วิ่งไปจดส่วนที่สุดคือ "มูตร" และเมื่อมนสิการว่า "มูตร" จิตก็วิ่งไปจดส่วนต้นคือ ผม เป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อมนสิการอยู่ บางส่วนก็ปรากฏ แต่บางส่วนไม่ปรากฏ ในกรณีเช่นนี้ ท่านสอนให้กำหนดส่วนที่ปรากฏ ส่วนที่ไม่ปรากฏให้ทิ้งหรือข้ามเสีย อย่าได้สนใจ และในส่วนที่ปรากฏนั้น ถ้ามีหลายส่วนให้เลือกเอาสองส่วนที่ปรากฏนั้น ในสองส่วนนั้น ส่วนใดปรากฏชัดดีกว่าก็ให้กำหนดเฉพาะส่วนนั้น เมื่อท่านผู้ปฏิบัติกำหนดเฉพาะส่วนที่ปรากฏแจ่มชัดเท่านั้นบ่อย ๆ เข้า อัปปนาสมาธิย่อมเกิดขึ้นในที่สุด

ในการละการกำหนดตามลำดับแล้วมากำหนดเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดที่สุดนี้ มีอุปมาเปรียบเทียบดังนี้

เหมือนอย่างว่า นายพรานต้องการจับลิงซึ่งอยู่ในดงตาล ๓๒ ต้น ใช้ลูกศรยิงต้นตาลต้นแรกแล้วทำเสียงโห่ ลิงซึ่งอยู่ในดงตาลนั้นจะกระโดดไปยังต้นตาลนั้น ๆ ตามลำดับจนถึงต้นสุดท้าย เมื่อนายพรานทำเสียงโห่แม้ที่ต้นสุดท้ายนั้น ลิงก็วิ่งกลับมาที่ต้นตาลต้นแรกอีก มันกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้บ่อย ๆ ต้องกระโจนขึ้นในตอนที่ถูกโห่ ๆ เจอเข้าอย่างนี้บ่อย ๆ หลายครั้งเข้า มันก็เหนื่อยหมดแรง จึงหมอบลงที่ต้นตาลต้นหนึ่งแล้วกอดยอดตาลไว้อย่างมั่นคง แม้จะถูกยิงก็ไม่กระโดดขึ้น ฉันใด ข้ออุปมานี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ในเรื่องนี้มีการเทียบเคียงข้ออุปมาดังนี้

๑. อาการ ๓๒ ส่วนในร่างกายเปรียบเหมือนต้นตาล ๓๒ ต้นในป่าตาล

๒. ใจเปรียบเหมือนลิง

๓. การที่จิตของผู้ปฏิบัติท่องเที่ยวไปในร่างกายซึ่งมี ๓๒ ส่วน เปรียบเหมือนการที่ลิงอาศัยอยู่ในป่าตาล ๓๒ ต้น

๔. การที่ผู้ปฏิบัติเริ่มมนสิการว่า "ผม แล้วจิตกำหนดไปตามลำดับ แล้วหยุดในส่วนที่สุด เปรียบดุจการที่เมื่อนายพรานใช้ลูกศรยิงต้นตาลต้นแรกแล้ว ทำการโห่ ลิงหมอบลงที่ต้นตาลนั้นๆ แล้วไปยังต้นตาลต้นสุดท้าย

๕. การที่ผู้ปฏิบัติมนสิการอยู่บ่อยๆ สละส่วนที่ไม่ปรากฏ ทำบริกรรม ในส่วนที่ปรากฏ เปรียบดุจการที่ลิงกลับไปกลับมาบ่อยๆ กระโดดขึ้นในที่ถูกโห่

๖. การที่ท่านผู้ปฏิบัติหมั่นมนสิการเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดดีกว่า ในบรรดา ๒ ส่วนที่ปรากฏในที่สุด แล้วทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น เปรียบดุจ การที่ลิงซึ่งหมอบอยู่ที่ต้นตาลต้นหนึ่งจับยอดตาลนั้นไว้แน่น แม้ถูกนายพราน ยิงก็ไม่กระโดดขึ้น

เพราะฉะนั้น หากท่านผู้ใดได้บำเพ็ญกายคตาสติด้วยอุบายวิธีที่ชี้แจง มาทั้งหมดในบทนี้ ก็จะปรากฏผลในที่สุด